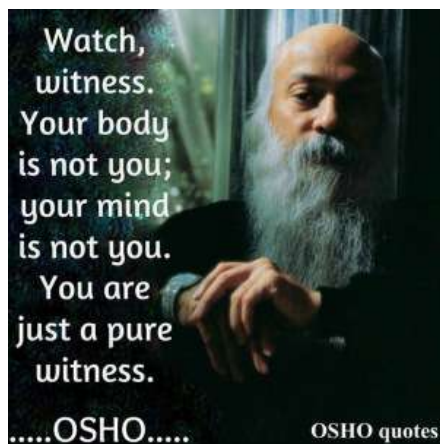


Teknik Untuk Dapat Kembali Menjadi Diri Sejati-Mu Yaitu Sang Penyaksi/Pengamat

Posted on [Agustus 29, 2016](#)



(Setelah ribuan tahun, kitab kuno Vigyana Bhairava Tantra pertama kali dibabarkan untuk umum oleh OSHO. Belakangan buku ini di publish dengan judul “The Book of Secrets”. Vigyana Bhairava Tantra berisi 112 teknik yang diberikan oleh Shiva kepada Parvati. Sutra berikut ini adalah teknik untuk dapat kembali menjadi Diri Sejati-mu yaitu Sang Penyaksi/Pengamat)

SUTRA / AYAT :

22. BIARKAN PERHATIAN DI SUATU TEMPAT DIMANA ENKAU MELIHAT BEBERAPA KEJADIAN MASA LALU, DAN BAHKAN WUJUDMU, YANG TELAH KEHILANGAN SIFATNYA KINI, MENJADI BERUBAH.

23. RASAKAN SUATU OBYEK DI DEPANMU. RASAKAN KETIDAKHADIRAN SEMUA OBYEK LAIN SELAIN OBYEK INI. KEMUDIAN, KESAMPINGKAN PERASAAN TENTANG OBYEK DAN PERASAAN-KETIDAKHADIRAN, PAHAMI.

24. KETIKA SUASANA HATI BURUK ATAU BAIK TERHADAP SESEORANG MUNCUL, JANGANLAH ARAHKAN ITU PADA ORANG YANG BERSANGKUTAN, TAPI TETAPLAH TERPUSAT.

22. LET ATTENTION BE AT A PLACE WHERE YOU ARE SEEING SOME PAST HAPPENING, AND EVEN YOUR FORM, HAVING LOST ITS PRESENT CHARACTERISTICS, IS TRANSFORMED.

23. FEEL AN OBJECT BEFORE YOU. FEEL THE ABSENCE OF ALL OTHER OBJECTS BUT THIS ONE. THEN, LEAVING ASIDE THE OBJECT-FEELING AND THE ABSENCE-FEELING, REALIZE.

24. WHEN A MOOD AGAINST SOMEONE OR FOR SOMEONE ARISES, DO NOT PLACE IT ON THE PERSON IN QUESTION, BUT REMAIN CENTERED.

Salah satu tantrik besar di zaman ini, George Gurdjieff, berkata bahwa identifikasi adalah satu-satunya dosa. Sutra berikut ini, sutra kesepuluh tentang pemusatan – yang kita akan dalami malam ini – berhubungan dengan

identifikasi. Jadi pertama-tama jadilah mengerti sejelas-jelasnya apa artinya identifikasi.

One of the great tantrics of this age, George Gurdjieff, says that identification is the only sin. The next sutra, the tenth sutra on centering – which we are going to penetrate tonight – is concerned with identification. So first be crystal clear on what identification means.

Engkau pernah kecil dulu; sekarang engkau tidak lagi. Seseorang menjadi muda, seseorang menjadi tua, dan masa kecil menjadi masa lalu. Masa muda telah pergi, tetapi engkau masih teridentifikasi dengan masa kecilmu. Engkau tidak bisa melihatnya seperti itu terjadi pada orang lain; engkau tidak bisa menjadi saksi untuk itu. Setiap kali engkau melihat masa kecilmu, engkau tidak terpisah darinya, engkau menyatu dengannya. Setiap kali seseorang mengingat masa mudanya, dia menyatu dengannya.

You were a child once; now you are not. Someone becomes young, someone becomes old, and childhood becomes a past thing. Youth has gone, but still you are identified with your childhood. You cannot see it as happening to someone else; you cannot be a witness to it. Whenever you see your childhood, you are not aloof from it, you are one with it. Whenever someone remembers his youth, he is one with it.

Sungguh, sekarang itu hanyalah mimpi. Dan jika engkau dapat melihat masa kecilmu sebagai satu mimpi, sebagai sebuah film yang diputar di depanmu dan engkau tidak teridentifikasi dengannya, engkau hanya seorang saksi, engkau akan mendapatkan pengertian yang sangat halus tentang dirimu sendiri. Jika engkau melihat masa lalumu sebagai sebuah film, sebagai satu mimpi – engkau bukan bagian dari itu, engkau ada diluar dari itu ... dan sesungguhnya engkau di luar – maka banyak hal akan terjadi. Jika engkau berpikir tentang masa kecilmu, engkau tidak berada di dalamnya – engkau tidak bisa. Masa kecil ini hanya kenangan, hanya kenangan masa lalu. Engkau tetap menjauh dan melihatnya. Engkau berbeda: engkau adalah seorang saksi. Jika engkau dapat merasakan penyaksian ini dan kemudian melihat masa kecilmu sebagai satu film di layar, banyak hal yang akan terjadi.

Really, now it is just a dream. And if you can see your childhood as a dream, as a film passing before you and you are not identified with it, you are just a witness, you will achieve a very subtle insight into yourself. If you see your past as a film, as a dream – you are not part of it, you are just out of it... and really you are – then many things will happen. If you are thinking about your childhood, you are not in it – you cannot be. The childhood is just a memory, just a past memory. You are remaining aloof and looking at it. You are different: you are a witness. If you can feel this witnessing and then see your childhood as a film on a screen, many things will happen.

Satu: jika masa kecil telah menjadi satu mimpi yang dapat engkau lihat, maka apapun engkau sekarang akan menjadi mimpi di hari berikutnya. Jika engkau masih muda, maka masa mudamu akan menjadi mimpi. Jika engkau tua, maka masa tuamu juga akan menjadi mimpi. Suatu hari engkau seorang anak kecil; sekarang masa kecilmu telah menjadi satu impian dan engkau dapat mengamati hal itu.

One: if childhood has become just a dream which you can see, then whatsoever you are just now will become a dream the next day. If you are young, then your youth will become a dream. If you are old, then your old age also will become a dream. One day you were a child; now the childhood has become just a dream and you can observe it.

Ini baik untuk memulai dengan masa lalu. Amatilah masa lalu dan lepaskan dirimu darinya; jadilah saksi. Kemudian amatilah masa depan, apapun yang engkau bayangkan tentang masa depan, dan jadilah saksi juga tentang hal itu. Kemudian engkau dapat mengamati saat ini dengan sangat mudah, karena engkau pun tahu bahwa apapun yang ada sekarang adalah masa depan di hari kemarin, dan besok ia akan menjadi masa lalu. Tetapi penyaksianmu tidak pernah masa lalu, tidak pernah masa depan. Kesadaran penyaksianmu adalah kekal; ia bukan bagian dari waktu. Itulah mengapa semuanya yang terjadi dalam waktu menjadi sebuah mimpi.

It is good to start with the past. Observe the past and disidentify yourself from it; become a witness. Then observe the future, whatsoever you imagine about the future, and be a witness to that also. Then you can observe your present very easily, because then you know that whatsoever is present just now was future yesterday, and tomorrow it will become the past. But your witness is never past, never future. Your witnessing consciousness is eternal; it is not part of time. That is why everything that happens in time becomes a dream.

Ingatlah ini juga: setiap kali engkau bermimpi sesuatu di malam hari engkau menjadi teridentifikasi dengannya, dan engkau tidak pernah bisa mengingat dalam mimpimu bahwa ini adalah mimpi. Hanya di pagi hari, ketika engkau telah terbangun dari mimpi, engkau mengingat bahwa itu adalah mimpi dan bukan kenyataan. Mengapa? Karena engkau menjauh, tidak ada lagi di dalamnya. Maka ada jarak. Ada jarak disana dan engkau dapat melihat bahwa itu adalah mimpi.

Remember this also: whenever you are dreaming something in the night you become identified with it, and you can never remember in your dream that this is a dream. Only in the morning, when you have awakened from the dream, can you remember that it was a dream and not a reality. Why? Because then you are aloof, not in it. Then there is a gap. Some space is there, and you can see that it was a dream.



Tapi apakah seluruh masa lalumu? Jarak itu ada, celah itu ada. Cobalah untuk melihatnya sebagai mimpi. Sekarang itu adalah satu mimpi; sekarang itu tidak lebih dari sebuah mimpi, karena sama seperti mimpi menjadi kenangan, masa lalumu telah menjadi hanya kenangan. Engkau tidak dapat membuktikan benar-benar bahwa apapun yang engkau pikirkan sebagai masa kecilmu adalah nyata atau hanya mimpi. Hal ini sulit untuk dibuktikan. Mungkin itu hanya mimpi, mungkin itu nyata. Ingatan tidak bisa mengatakan apakah itu nyata atau mimpi. Psikolog mengatakan bahwa orang-orang tua kadang-kadang bingung antara apa yang mereka telah impikan dan apa yang nyata.

But what is your whole past? The gap is there, the space is there. Try to see it as a dream. Now it is a dream; now it is nothing more than a dream, because just as the dream becomes a memory, your past has become just a

memory. You cannot prove really that whatsoever you think was your childhood was real or just a dream. It is difficult to prove. It may have been just a dream, it may have been real. The memory cannot say whether it was real or a dream. Psychologists say that old men occasionally get confused between what they have dreamed and what was real.

Anak-anak selalu bingung. Di pagi hari, anak-anak kecil tidak bisa membedakan. Apapun yang telah mereka lihat dalam mimpi itu tidak nyata, tetapi mereka mungkin menangis karena mainannya hancur di dalam mimpi. Dan engkau juga, untuk beberapa saat setelah tidur terhenti, masih dipengaruhi oleh impianmu. Jika seseorang telah membunuhmu dalam mimpi, meskipun tidurmu terhenti dan engkau terjaga, jantungmu masih berdenyut cepat, sirkulasi darahmu sangat cepat. Engkau mungkin masih berkeringat, dan rasa takut yang halus masih melayang di sekitarmu. Sekarang engkau terjaga dan mimpimu telah berlalu, tetapi engkau akan memerlukan beberapa menit untuk merasa bahwa itu hanya mimpi dan tak ada yang lain. Ketika engkau bisa merasakan bahwa itu adalah mimpi, maka engkau keluar darinya dan tidak ada lagi rasa takut.

Children always get confused. In the morning, small children cannot differentiate. Whatsoever they have seen in the dream was not real, but they may weep for a toy destroyed in the dream. And you also, for a few moments after sleep is broken, are still affected by your dream. If someone was murdering you in the dream, even though your sleep is broken and you are wide awake, your heart still beats fast, your blood circulation is fast. You may be still perspiring, and a subtle fear is still there hovering around you. Now you are awake and the dream has passed, but you will take a few minutes to feel that it was simply a dream and nothing else. When you can feel that it was a dream, then you are out of it and there is no fear.

Jika engkau dapat merasakan bahwa masa lalu itu hanyalah mimpi – engkau tidak menyurutinya dan memaksakan pendapat bahwa masa lalu itu hanya mimpi, itu adalah akibatnya – jika engkau dapat mengamati ini; jika engkau dapat menyadari hal itu tanpa terlibat di dalamnya, tanpa teridentifikasi dengannya; jika engkau dapat berdiri menjauh dan melihatnya, ia akan menjadi mimpi. Apa pun yang dapat engkau lihat sebagai saksi adalah mimpi.

If you can feel that the past was just a dream – you are not to project this and force the idea that the past was just a dream, it is a consequence – if you can observe this; if you can be aware of it without getting involved in it, without being identified with it; if you can stand aloof and look at it, it will become a dream. Anything that you can look at as a witness is a dream.

Itulah mengapa Shankara dan Nagarjuna bisa mengatakan bahwa dunia ini hanyalah mimpi. Bukan berarti itu adalah sebuah mimpi; mereka bukan orang dungu, bukan orang tolol yang mengatakan bahwa dunia ini sebenarnya adalah mimpi. Yang mereka maksudkan dengan mengatakan ini adalah bahwa mereka telah menjadi saksi. Bahkan ke dunia ini yang begitu nyata, mereka telah menjadi saksi. Dan begitu engkau menjadi saksi dari apapun, itu menjadi mimpi. Itu adalah alasan mengapa dunia ini disebut MAYA, satu ilusi. Ini tidak berarti bahwa ia tidak nyata, tapi bahwa orang dapat menjadi saksi terhadapnya. Dan setelah engkau menjadi saksi – sadar, menyadari sepenuhnya – semuanya jatuh seperti sebuah mimpi untukmu, karena ruang itu ada dan engkau tidak teridentifikasi dengannya. Tetapi kita terus teridentifikasi.

That is why Shankara and Nagarjuna could say that this world is just a dream. Not that it IS a dream; they were not fools, not simpletons saying this world actually is a dream. They meant by saying this that they have become witnesses. Even to this world which is so actual, they have become witnesses. And once you become a witness of

anything, it becomes a dream. That is the reason why the world is called MAYA, an illusion. It is not that it is unreal, but that one can become a witness to it. And once you become a witness – aware, fully aware – the whole thing drops just like a dream for you, because the space is there and you are not identified with it. But we go on being identified.



Hanya beberapa hari sebelumnya saya membaca “PENGAKUAN” karangan Jean Jacques Rousseau. Ini adalah buku yang langka. Ini benar-benar buku pertama dalam sastra dunia di mana seseorang menelanjangi dirinya, benar-benar telanjang. Apapun dosa yang telah dia lakukan, apapun pelanggaran susilanya, ia membuka dirinya sendiri, benar-benar telanjang. Tapi jika engkau membaca PENGAKUAN dari Rousseau engkau terikat untuk merasa bahwa ia menikmatinya; ia merasa sangat gembira. Berbicara tentang dosa-dosanya, berbicara tentang perilaku asusilanya, ia merasa gembira. Sepertinya ia menikmatinya dengan suka cita. Pada awalnya, dalam bab pendahuluan, Rousseau mengatakan, “Ketika hari penghakiman terakhir akan datang, saya akan berkata kepada Tuhan, kepada yang Mahakuasa, ‘Engkau tidak perlu repot-repot tentang saya. Baca buku ini dan Engkau akan tahu segalanya. ‘ ”

Just a few days before I was reading Jean Jacques Rousseau’s CONFESIONS. This is a rare book. It is really the first book in world literature in which someone bares himself, totally naked. Whatsoever sins he has committed, whatsoever immorality, he opens himself up, totally naked. But if you read the CONFESIONS of Rousseau you are bound to feel that he is enjoying it; he feels very much elated. Talking about his sins, talking about his immoralities, he feels elated. It seems as if he is enjoying it with much relish. In the beginning, in the introduction, Rousseau says, “When the last day of judgement will come, I will say to God, to the almighty, ‘You need not bother about me. Read this book and you will know everything.’”

Tidak ada seorangpun sebelumnya pernah mengaku begitu jujurnya. Dan di akhir buku ini ia berkata, “Tuhan Maha Kuasa, Tuhan yang kekal, penuhilah satu-satunya keinginan saya. Saya telah mengakui segalanya; sekarang biarkan satu kerumunan besar berkumpul untuk mendengarkan pengakuan saya. ”

No one before him has ever confessed so truthfully. And at the end of the book he says, “Almighty God, eternal God, fulfill my only desire. I have confessed everything; now let a big crowd gather to listen to my confessions.”

Jadi wajar saja jika orang mengira bahwa ia mungkin telah mengakui beberapa dosa juga yang tidak pernah dilakukannya. Dia terasa begitu gembira dan dia menikmati semuanya. Dia telah menjadi teridentifikasi. Dan hanya ada satu dosa yang belum ia akui – dosa karena teridentifikasi. Dengan apapun dosa yang ia lakukan atau tidak lakukan ia teridentifikasi, dan itu adalah satu-satunya dosa bagi mereka yang benar-benar tahu bagaimana

pikiran manusia berfungsi.

So it is rightly suspected that he may have confessed some sins also which he has not committed. He feels so elated and he is enjoying the whole thing. He has become identified. And there is only one sin which he has not admitted to – the sin of being identified. With whatsoever sin he has committed or not committed he is identified, and that is the only sin for those who know deeply how the human mind functions.

Ketika untuk pertama kalinya ia membacakan pengakuannya di tengah sekelompok kecil cendekiawan, ia berpikir bahwa sesuatu yang dashyat akan terjadi, karena ia adalah orang pertama yang mengaku begitu jujurnya, seperti yang dikatakannya. Para cendekiawan mendengarkan, dan mereka menjadi semakin lama semakin bosan. Rousseau merasa sangat gelisah karena ia pikir sesuatu yang ajaib akan terjadi. Ketika dia selesai, mereka semua merasa lega, tapi tidak ada yang mengatakan apa-apa. Ada keheningan selama beberapa saat. Hati Rousseau hancur. Ia berpikir bahwa ia telah menciptakan hal yang sangat revolusioner, dashyat, bersejarah, dan yang ada hanya keheningan. Semua orang hanya berpikir tentang bagaimana untuk menjauh dari situ.

When for the first time he read his confessions amongst a small group of intellectuals, he was thinking that something earthshaking would happen, because he was the first man to confess so truthfully, as he said. The intellectuals listened, and they became more and more bored. Rousseau felt very uneasy because he was thinking something miraculous was going to happen. When he ended, they all felt relieved, but no one said anything. There was complete silence for a few moments. Rousseau's heart was shattered. He was thinking that he had created a very revolutionary thing, earthshaking, historical, and there was simply silence. Everyone was just thinking about how to get away from there.

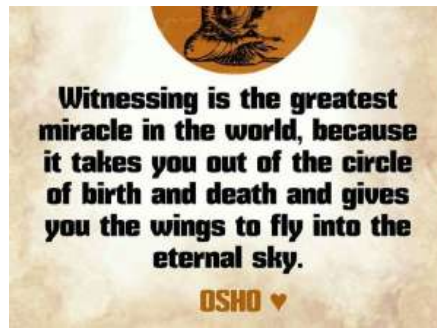
Siapa yang tertarik akan dosamu kecuali dirimu sendiri? Tidak ada yang tertarik akan kebaikanmu, tidak ada yang tertarik akan dosamu. Manusia itu demikian sehingga ia menjadi gembira, ia menjadi diperkuat egonya, oleh kebajikan dan oleh dosa-dosanya juga. Setelah menulis PENGAKUAN, Rousseau mulai berpikir dirinya adalah seorang bijak, seorang suci, karena ia telah mengaku. Tetapi dosa dasarnya tetap. Dosa dasarnya adalah teridentifikasi dengan kejadian dalam waktu. Apapun yang terjadi dalam waktu itu seperti mimpi, dan kecuali engkau melepaskan diri darinya, tidak teridentifikasi dengannya, engkau tidak akan pernah tahu apakah kebahagiaan itu.

Who is interested in your sins except yourself? No one is interested in your virtues, no one is interested in your sins. Man is such that he becomes elated, he becomes strengthened in his ego, by his virtues and by his sins also. After writing CONFESSIONS, Rousseau began to think himself a sage, a saint, because he had confessed. But the basic sin remained. The basic sin is being identified with happenings in time. Whatsoever happens in time is dreamlike, and unless you get unattached from it, not identified with it, you will never know what bliss is.

Identifikasi adalah penderitaan; tidak teridentifikasi adalah kebahagiaan. Teknik kesepuluh ini berkaitan dengan identifikasi.

Identification is misery; non-identification is bliss. This tenth technique is concerned with identification.





Sutra Kesepuluh:

BIARKAN PERHATIAN DI SUATU TEMPAT DIMANA ENKAU MELIHAT BEBERAPA KEJADIAN MASA LALU, DAN BAHKAN WUJUDMU, YANG TELAH KEHILANGAN SIFATNYA KINI, MENJADI BERUBAH.

The tenth sutra:

LET ATTENTION BE AT A PLACE WHERE YOU ARE SEEING SOME PAST HAPPENING, AND EVEN YOUR FORM, HAVING LOST ITS PRESENT CHARACTERISTICS, IS TRANSFORMED.

Engkau sedang mengingat masa lalumu – kejadian manapun. Masa kecilmu, hubungan cintamu, kematian ayah atau ibumu ... apa pun. Lihatlah itu, tapi jangan terlibat di dalamnya. Ingatlah itu seolah-olah engkau sedang mengingat kehidupan orang lain. Dan ketika kejadian ini sedang difilmkan lagi, di layar lagi, jadilah penuh perhatian, sadar, menjadi saksi, tetaplah menjauh. Wujudmu yang lampau akan berada di dalam film, dalam cerita.

You are remembering your past – any happening. Your childhood, your love affairs, the death of your father or mother... anything. Look at it, but do not get involved in it. Remember it as if you are remembering someone else's life. And when this happening is being filmed again, is on the screen again, be attentive, aware, a witness, remaining aloof. Your past form will be there in the film, in the story.

Jika Engkau mengingat hubungan cintamu, cinta pertamamu, engkau akan berada di sana dengan kekasihmu; wujudmu yang lampau akan berada di sana dengan kekasihmu. Engkau tidak dapat mengingat sebaliknya. Lepaskanlah dari wujudmu yang lampau. Lihatlah seluruh fenomena seperti jika orang lain yang sedang mencintai orang lain, seolah-olah semuanya bukan milikmu. Engkau hanya saksi, seorang pengamat.

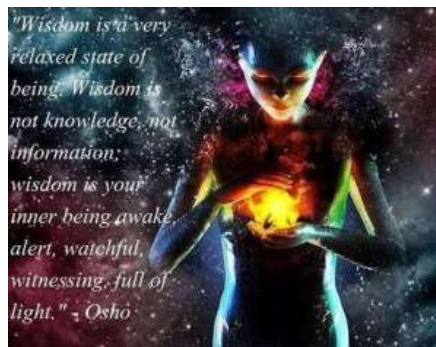
If you are remembering your love affair, your first love affair, you will be there with your beloved; your past form will be there with your beloved. You cannot remember otherwise. Be detached from your past form also. Look at the whole phenomenon as if someone else were loving someone else, as if the whole thing doesn't belong to you. You are just a witness, an observer.

Ini adalah teknik yang sangat, sangat mendasar. Ini telah banyak digunakan, terutama oleh Buddha. Ada banyak wujud teknik ini; engkau dapat menemukan caramu sendiri untuk melakukannya. Misalnya, ketika engkau hampir tertidur di malam hari, hampir siap untuk jatuh ke dalam tidur, putarlah kembali memorimu sepanjang hari. Jangan mulai dari pagi hari. Mulailah tepat dari tempat engkau berada, hanya di tempat tidur – obyek terakhir – dan mundurlah. Kemudian mundur lagi, langkah demi langkah, sampai ke pengalaman pertama di pagi hari ketika engkau pertama kali terjaga. Kembalilah, dan ingatlah terus bahwa engkau tidak terlibat.

This is a very, very basic technique. It has been used much, particularly by Buddha. There are many forms of this technique; you can find your own way of approaching this. For example, when you are just falling into sleep at night, just ready to fall into sleep, go backwards through the memories of the whole day. Do not start from the morning. Start right from where you are, just on the bed – the last item – and then go back. Then go back by and by, step by step, just to the first experience in the morning when you first became awake. Go back, and remember continuously that you are not getting involved.

Misalnya, pada sore harinya seseorang menghinaamu. Lihatlah dirimu sendiri, wujudmu sendiri, dihina oleh seseorang, tetapi engkau tetap hanya sebagai pengamat. Jangan terlibat; jangan marah lagi. Jika engkau marah lagi, maka engkau teridentifikasi. Maka engkau telah melewatkan tujuan meditasi ini. Janganlah marah. Dia tidak menghinaamu, ia menghina wujudmu yang di sore hari. Wujud yang telah pergi sekarang.

For example, in the afternoon someone insulted you. See yourself, the form of yourself, being insulted by someone, but you remain just an observer. Do not get involved; do not get angry again. If you get angry again, then you are identified. Then you have missed the point of meditation. Do not get angry. He is not insulting you, he is insulting the form that was in the afternoon. That form has gone now.



Engkau hanyalah seperti suatu sungai yang mengalir: wujud yang sedang mengalir. Di masa kecilmu, engkau memiliki satu wujud, dan sekarang engkau tidak memiliki wujud itu lagi; wujud itu telah pergi. Seperti sungai, engkau berubah terus menerus. Jadi ketika di malam hari engkau bermeditasi mundur tentang kejadian seharian, ingatlah bahwa engkau saksi – janganlah menjadi marah. Seseorang memuji engkau – janganlah menjadi gembira. Lihatlah keseluruhannya seperti jika engkau menonton suatu film biasa saja/tanpa peduli. Dan mundur itu sangat membantu, terutama untuk mereka yang memiliki masalah dengan tidur.

You are just like a river flowing: the forms are flowing. In your childhood you had one form, and now you do not have that form; that form has gone. River-like, you are changing continuously. So when in the night you are meditating backwards on the happenings of the day, just remember that you are a witness – do not get angry. Someone was praising you – do not get elated. Just look at the whole thing as if you are looking indifferently at a film. And backwards it is very helpful, particularly for those who have any trouble with sleep.

Jika engkau memiliki masalah dengan tidur, insomnia, tidak tidur, jika engkau merasa sulit untuk tidur, ini akan sangat membantu. Mengapa? Karena ini adalah mengistirahatkan pikiran. Ketika engkau berpikir mundur engkau menguraikan pikiran. Di pagi hari engkau mulai memutar pikiran, dan pikiran menjadi kusut di banyak hal, di banyak tempat. Belum selesai dan tak lengkap, banyak hal akan tertinggal di pikiran, dan tak ada waktu untuk menyelesaikan mereka di saat mereka terjadi.

If you have any trouble with sleep, insomnia, sleeplessness, if you find it difficult to fall into sleep, this will help deeply. Why? Because this is an unwinding of the mind. When you go back you are unwinding the mind. In the morning you start winding, and the mind becomes tangled in many things, in many places. Unfinished and incomplete, many things will remain on the mind, and there is no time to let them settle at the very moment that they happen.

Jadi di malam hari kembalilah (berpikir mundur). Ini adalah proses penguraian. Dan ketika engkau sampai ke pagi harinya saat engkau terbaring di tempat tidur, hal pertama di pagi hari, engkau akan kembali memiliki pikiran yang segar, sesegar yang engkau miliki di pagi hari. Dan kemudian engkau bisa tertidur seperti anak kecil.

So in the night go back. This is an unwinding process. And when you will be getting back to the morning when you were just on your bed, to the first thing in the morning, you will again have the same fresh mind that you had in the morning. And then you can fall asleep like a very small child.

Engkau dapat menggunakan teknik berpikir mundur ini untuk seluruh hidupmu juga. Mahavir sangat sering menggunakan teknik ini. Dan sekarang ada gerakan di Amerika yang disebut Dianetics. Mereka menggunakan metode ini dan mendapatinya sangat, sangat berguna. Gerakan ini, Dianetics, mengatakan bahwa semua penyakitmu hanyalah mabuk dari masa lalu. Dan mereka benar. Jika engkau bisa mundur dan menguraikan seluruh hidupmu, dengan penguraian itu banyak penyakit akan hilang sepenuhnya. Dan ini telah dibuktikan oleh begitu banyak kejadian yang berhasil; ada begitu banyak kasus yang berhasil sekarang.

You can use this technique of going back for your whole life also. Mahavir used this technique of going back very much. And now there is a movement in America called dianetics. They are using this method and finding it very, very useful. This movement, dianetics, says that all your diseases are just hangovers of the past. And they are right. If you can go backwards and unwind your whole life, with that unwinding many diseases will disappear completely. And this has been proven by so many successful incidents; there are so many successful cases now.

Begitu banyak orang menderita penyakit tertentu, dan tidak ada yang membantu baik secara fisiologis, maupun medis; penyakit ini terus berlanjut. Penyakitnya tampaknya psikologis. Apa yang harus dilakukan dengannya? Mengatakan kepada seseorang bahwa penyakitnya itu adalah psikologis tidak akan membantu. Sebaliknya, mungkin malah berbahaya, karena tidak ada orang yang merasa nyaman ketika engkau memberitahunya bahwa penyakitnya adalah psikologis. Apa yang bisa dia lakukan? Dia merasa tak berdaya.

So many persons suffer from a particular disease, and nothing physiological, nothing medical helps; the disease continues. The disease seems to be psychological. What to do about it? To say to someone that his disease is psychological is no help. Rather, it may prove harmful, because no one feels good when you say his disease is psychological. What can he do then? He feels he is helpless.

Pikiran mundur adalah metode ajaib. Jika engkau kembali perlahan-lahan – perlahan-lahan mengurai pikiran sampai saat pertama kali ketika penyakit ini terjadi – jika pelan-pelan engkau kembali ke saat engkau pertama kalinya diserang oleh penyakit ini, jika engkau dapat mengurai sampai saat itu, engkau akan tahu bahwa penyakit ini pada dasarnya adalah sekelompok hal-hal tertentu lainnya, hal-hal psikologis tertentu. Dengan berpikir mundur hal-hal itu akan muncul ke permukaan.

This going backwards is a miraculous method. If you go back slowly – slowly unwinding the mind to the first moment when this disease happened – if by and by you go back to when for the first time you were attacked by this disease, if you can unwind to that moment, you will come to know that this disease is basically a complex of certain other things, certain psychological things. By going back those things will bubble up.

Jika engkau melewati saat itu ketika penyakit pertama kali menyerangmu, tiba-tiba engkau akan menjadi sadar apa faktor psikologis yang berkontribusi untuk itu. Dan engkau tidak melakukan apa-apa, engkau hanya menyadari faktor-faktor psikologis ini dan berpikir mundur. Banyak penyakit menghilang begitu saja darimu karena kelompok hal psikologis itu rusak. Bila engkau telah menjadi sadar tentang itu, maka dia tidak diperlukan lagi, engkau dibersihkan darinya, dihapuskan.

If you pass through that moment when the disease first attacked you, suddenly you will become aware of what psychological factors contributed to it. And you are not to do anything, you are just to be aware of those psychological factors and go on backwards. Many diseases simply disappear from you because the complex is broken. When you have become aware of the complex, then there is no need of it; you are cleaned of it, purged.

Ini adalah katarsis (memurnikan emosi) mendalam. Dan jika engkau dapat melakukannya setiap hari, engkau akan merasakan kesehatan yang baru, kesegaran baru datang padamu. Dan jika kita bisa mengajarkan anak-anak untuk melakukannya setiap hari, mereka tidak akan pernah terbebani oleh masa lalu mereka. Mereka tidak pernah perlu pergi ke masa lalu, mereka akan selalu di sini dan sekarang. Tidak akan ada yang menggantung; tidak akan ada yang membayangi mereka dari masa lalu.

This is a deep catharsis. And if you can do it daily, you will feel a new health, a new freshness coming to you. And if we can teach children to do it daily, they will never be burdened by their past. They will not need ever to go to the past, they will be always here and now. There won't be any hang-up; nothing will be hovering over them from the past.

Engkau dapat melakukannya setiap hari. Ini akan memberimu wawasan baru untuk berpikir mundur melalui sepanjang hari. Pikiran ingin memulai dari pagi hari, tapi ingatlah, dengan itu malah tidak ada penguraian. Sebaliknya, seluruh hal ini akan ditekankan kembali. Jika engkau mulai dari pagi hari, engkau melakukan hal yang sangat salah.

You can do it daily. It will give you a new insight for going backward through the whole day. The mind would like to start from the morning, but remember, then there is no unwinding. Rather, the whole thing is re-emphasized. If you start from the morning, you are doing a very wrong thing.

Ada banyak yang-disebut-guru di India yang menyarankan untuk melakukannya – untuk merenungkan kejadian sepanjang hari – dan mereka selalu mengatakan untuk melakukannya lagi dari pagi. Itu salah dan berbahaya, karena engkau menekankan kembali semuanya dan perangkap itu akan diperdalam. Jangan pernah memulai dari pagi sampai malam hari, selalu mundur. Hanya begitulah maka engkau dapat membersihkan semuanya, menyingkirkan semuanya. Pikiran ingin memulai dari pagi hari karena mudah: pikiran tahu itu dan tidak ada masalah. Jika engkau mulai berpikir mundur, tiba-tiba engkau akan merasa engkau telah melompat ke pagi hari dan engkau sudah mulai berpikir maju lagi. Jangan lakukan itu – sadarilah, dan mundur.

There are many so-called teachers in India who suggest to do it – to reflect on the whole day – and they always

say to do it again from the morning. That is wrong and harmful, because then you are re-emphasizing the whole thing and the trap will be deepened. Never go from the morning to the evening, always go backward. Only then can you clean the whole thing, purge the whole thing. The mind would like to start from the morning because it is easy: the mind knows it and there is no problem. If you start going backward, suddenly you will feel you have jumped into the morning and you have started going forward again. Do not do that – be aware, go back.

Engkau dapat melatih pikiranmu untuk mundur melalui hal-hal lain juga. Mundurlah dari 100 – 99, 98, 97 ... mundur. Pergi dari seratus sampai satu, mundur. Engkau akan merasa kesulitan karena pikiran memiliki kebiasaan untuk pergi dari 1 ke 100, tidak pernah dari 100 ke 1.

You can train your mind to go back through other things also. Just go back from a hundred – 99, 98, 97... go back. Go from a hundred to one, backwards. You will feel a difficulty because the mind has a habit to go from one to hundred, never from a hundred to one.

Dengan cara yang sama engkau harus pergi mundur dengan teknik ini. Apa yang akan terjadi? Mundurlah, uraikan pikiran, engkau adalah saksi. Engkau melihat hal-hal yang terjadi padamu, tapi sekarang mereka tidak sedang terjadi padamu. Sekarang engkau hanya pengamat dan mereka sedang terjadi di layar pikiran.

In the same way you have to go backward with this technique. What will happen? Going backward, unwinding the mind, you are a witness. You are seeing things that happened to you, but now they are not happening to you. Now you are just an observer and they are happening on the screen of the mind.



Saat melakukan ini setiap hari, tiba-tiba suatu hari engkau akan menyadari pada siang hari, saat bekerja di pasar, di kantor atau di mana saja, bahwa engkau dapat menjadi saksi atas peristiwa yang terjadi sekarang. Jika engkau dapat menjadi saksi nantinya, dan melihat kembali seseorang yang telah menghinaimu tanpa menjadi marah tentang hal itu, mengapa tidak sekarang, apa yang saat ini terjadi?

While doing this daily, suddenly one day you will become aware during the day, while working in the market, in your office or anywhere, that you can be a witness to events that are happening just now. If you can be a witness later on, and look back at someone who had insulted you without becoming angry about it, why not right now, to what is presently happening?

Seseorang menghinaimu: apa susahinya? Engkau dapat menarik dirimu ke samping saat ini juga dan engkau dapat melihat bahwa seseorang sedang menghinaimu, dan engkau berbeda dari tubuhmu, dari pikiranmu, dari apapun yang sedang dihina. Engkau dapat menyaksikannya. Jika engkau dapat menjadi saksi untuk ini, engkau

tidak akan menjadi marah; karena itu tidak mungkin. Kemarahan hanya mungkin bila engkau teridentifikasi. Jika engkau tidak teridentifikasi, kemarahan adalah mustahil – marah berarti identifikasi.

Someone is insulting you: what is the difficulty? You can pull yourself aside just now and you can see that someone is insulting you, and still you are different from your body, from your mind, from that which is insulted. You can witness it. If you can be a witness to this, you will not get angry; then it is impossible. Anger is possible only when you are identified. If you are not identified, anger is impossible – anger means identification.

Teknik ini mengatakan, lihatlah pada kejadian manapun di masa lalu – wujudmu akan berada di sana. Sutra mengatakan wujudmu, bukan engkau. Engkau tidak pernah ada disana. Selalu wujudmu yang terlibat; engkau tidak pernah terlibat. Ketika engkau menghina, engkau tidak menghina AKU. Engkau tidak bisa menghina aku, engkau hanya dapat menghina wujudnya. Wujud, yang kumiliki di sini dan sekarang untukmu. Engkau dapat menghina wujud itu dan aku dapat melepaskan diri dari wujudnya. Itulah sebabnya orang Hindu selalu bersikeras untuk terlepas dari nama dan wujud. Engkau bukanlah nama atau wujudmu. Engkau adalah kesadaran yang tahu wujud dan nama, dan kesadaran itu berbeda, sama sekali berbeda.

This technique says, look at any happening of the past – your form will be there. The sutra says your form, not you. You were never there. Always your form is involved; you are never involved. When you insult me, you do not insult ME. You cannot insult me, you can insult only the form. The form which I am is there just here and now for you. You can insult that form and I can detach myself from the form. That is why Hindus have always been insisting on being detached from name and form. You are neither your name nor your form. You are the consciousness who knows the form and the name, and the consciousness is different, totally different.

Tetapi ini sulit. Jadi mulailah dengan masa lalu, maka itu menjadi mudah, karena kini, hal masa lalu tidaklah mendesak. Seseorang menghina dua puluh tahun yang lalu, jadi tidak ada yang mendesak di dalamnya. Pria itu mungkin telah meninggal dan semuanya selesai. Ini hanya urusan yang sudah berakhir, selesai di masa lalu; mudah untuk menyadarinya. Tapi begitu engkau bisa menyadarinya, tidak ada kesulitan dalam melakukan hal yang sama dengan apa yang terjadi di sini dan sekarang.

But it is difficult. So start with the past, then it is easy, because now, with the past there is no urgency. Someone insulted you twenty years back, so there is no urgency in it. The man may have died and everything is finished. It is just a dead affair, just dead from the past; it is easy to be aware of it. But once you can become aware there is no difficulty in doing the same with what is happening just here and now.

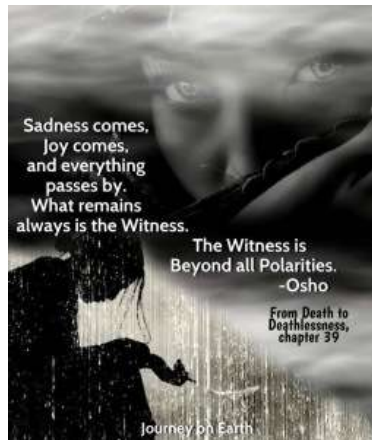
Tetapi untuk memulai dari sini dan sekarang itu sulit. Masalahnya adalah begitu mendesak dan begitu dekat sehingga tidak ada ruang untuk bergerak. Sulit untuk menciptakan ruang dan menjauh dari kejadian tersebut. Itulah sebabnya sutra mengatakan untuk memulai dengan masa lalu: melihat wujudmu sendiri, melepaskan, berdiri menjauh dan berbeda, dan berubah melaluinya.

But to start from here and now is difficult. The problem is so urgent and it is so near that there is no space to move. It is difficult to create space and move away from the incident. That is why the sutra says to start with the past: look at your own form, detached, standing aloof and different, and be transformed through it.

Engkau akan berubah melaluinya karena itu adalah pembersihan yang dalam, sebuah penguraian. Kemudian engkau bisa tahu bahwa tubuhmu, pikiranmu, keberadaanmu dalam waktu bukanlah kenyataan dasar milikmu.

Kenyataan yang kukuh itu berbeda. Peristiwa datang dan pergi melewatinya tanpa menyentuhnya sedikit pun. Engkau tetap tidak bersalah, utuh; engkau tetap perawan. Semua kejadian berlalu, seluruh kehidupan berlalu: baik dan buruk, keberhasilan dan kegagalan, pujian dan celaan – semuanya berlalu. Penyakit dan kesehatan, masa muda dan usia tua, kelahiran dan kematian – semuanya berlalu, dan engkau tak tersentuh olehnya.

You will be transformed through it because it is a deep cleaning, an unwinding. Then you can know that your body, your mind, your existence in time are not your basic reality. The substantial reality is different. Things come and go upon it without touching it in the least. You remain innocent, untouched; you remain virgin. The whole thing passes, the whole life passes: good and bad, success and failure, praise and blame – everything passes. Disease and health, youth and old age, birth and death – everything passes, and you are untouched by it.



Tetapi bagaimana untuk mengetahui kenyataan yang utuh ini dalam dirimu? Itulah tujuan dari teknik ini. Mulailah dari masa lalu. Ada jarak ketika engkau melihat masa lalumu; cara pandang itu menjadi mungkin. Atau lihatlah masa depan. Tapi untuk melihat masa depan itu sulit. Hanya bagi sedikit orang saja mengamati masa depan itu tidak sulit – bagi penyair, bagi orang-orang dengan imajinasi yang dapat melihat ke masa depan seolah-olah mereka sedang melihat realitas. Tapi biasanya masa lalu adalah baik untuk digunakan; engkau dapat melihat ke masa lalu. Untuk orang yang masih muda mungkin itu baik untuk melihat ke masa depan. Hal ini lebih mudah bagi mereka untuk melihat ke masa depan karena masa muda adalah berorientasi masa depan.

But how to know this untouched reality within you? That is the purpose of this technique. Start with the past. There is a gap when you look at your past; the perspective is possible. Or look at the future. But to look at the future is difficult. Only for a few persons is observing the future not difficult – for poets, for people with imagination who can look into the future as if they are looking at reality. But ordinarily the past is good to use; you can look into the past. For young men it may be good to look into the future. It is easier for them to look into the future because youth is future-oriented.

Untuk orang-orang tua tidak ada masa depan kecuali kematian. Mereka tidak bisa melihat ke masa depan; mereka takut. Itulah mengapa orang tua selalu mulai berpikir tentang masa lalu. Mereka selalu pergi lagi dan lagi ke kenangan mereka, tapi mereka melakukan kesalahan yang sama. Mereka mulai dari masa lalu menuju keadaan mereka sekarang – itu salah, mereka harus berpikir mundur.

For old men there is no future except death. They cannot look into the future; they are afraid. That is why old men always start thinking about the past. They always go again and again into their memories, but they commit the same mistake. They start from the past toward their present state of being – that is wrong, they should go

backward.

Jika mereka bisa pergi mundur berkali-kali, perlahan-lahan mereka akan merasa bahwa seluruh masa lalu mereka hanyut dari mereka. Dan kemudian seseorang bisa mati tanpa masa lalu melekat padanya. Jika engkau bisa mati tanpa masa lalu melekat padamu, engkau akan mati secara sadar; engkau akan mati dengan sadar sepenuhnya. Maka kematian bukanlah kematian untukmu. Sebaliknya, itu akan menjadi pertemuan dengan kekekalan.

If they can go backward many times, by and by they will feel that their whole past is washed away from them. And then a person can die without the past clinging to him. If you can die without the past clinging to you, you will die consciously; you will die fully aware. Then death will not be a death to you. Rather, it will be a meeting with the deathless.

Bersihkanlah seluruh kesadaran kedalaman masa lalu, dan kesadaranmu akan berubah melaluinya. Cobalah ini. Metode ini tidak terlalu sulit, hanya usaha yang terus menerus diperlukan; tidak ada kesulitan dalam metode ini. Hal ini sederhana, dan engkau dapat mulai dengan harimu. Malam ini di atas tempat tidurmu berpikirlah mundur, dan engkau akan merasa sangat indah, engkau akan merasa sangat bahagia. Dan kemudian keseluruhan hari akan berlalu. Tapi jangan terburu-buru, lewatilah itu dengan lambat sehingga tidak ada yang terlewatkan. Rasanya sangat aneh, karena banyak hal akan muncul di depan matamu. Banyak hal yang benar-benar luput saat melewati hari karena engkau terlalu banyak terlibat. Tapi pikiran terus mengumpulkan bahkan ketika engkau tidak menyadarinya.

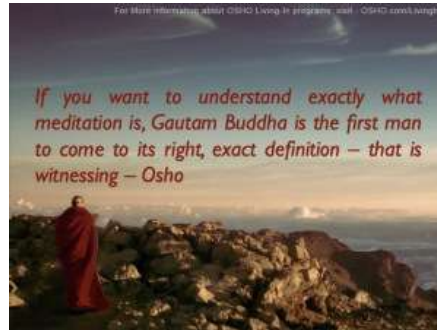
Clean the whole consciousness of the depth of the past, and your very being will be transformed through it. Try this. This method is not very difficult, only persistent effort is needed; there is no inherent difficulty in the method. It is simple, and you can start with your day. Just tonight on your bed go backward, and you will feel very beautiful, you will feel very blissful. And then the whole day will have passed. But do not be in a hurry, pass it slowly so that nothing is missed. It is a very strange feeling, because many things will come up before your eyes. Many things you have really missed while passing through the day because you were too much engaged. But the mind goes on collecting even when you are unaware.

Engkau sedang melewati jalan. Seseorang bernyanyi, tapi engkau mungkin tidak memperhatikannya. Engkau mungkin bahkan tidak menyadari bahwa engkau telah mendengar suaranya, begitu lewat di jalan. Tapi pikiran telah mendengar dan merekamnya. Kini ia akan melekat; akan menjadi beban yang tidak perlu bagimu. Jadi kembalilah, tapi lakukanlah dengan sangat lambat, seolah-olah sebuah film sedang ditampilkan kepadamu dalam gerakan sangat lambat. Kembalilah dan lihatlah detilnya, dan kemudian satu harimu akan terlihat sangat, sangat lama. Ini sesungguhnya karena untuk pikiran telah ada begitu banyak informasi, dan pikiran telah mencatat segalanya. Sekarang kembalilah.

You were passing through a street. Someone was singing, but you might not have paid any attention. You might not have even been aware that you have heard the sound, just passing in the street. But the mind has heard and recorded it. Now that will cling; that will become a burden to you unnecessarily. So go back, but go very slowly, as if a film is being shown to you in very slow motion. Go back and see the details, and then your one day will look very, very long. It is, really, because for the mind there has been so much information, and the mind has recorded everything. Now go back.

Perlahan-lahan engkau akan menjadi mampu untuk mengetahui segala sesuatu yang telah direkam. Dan sekali engkau bisa kembali, itu adalah seperti tape recorder: itu akan dihapus. Pada saat engkau akan mencapai pagi harinya, engkau akan tertidur, dan kualitas tidurmu akan berbeda – itu akan menjadi meditatif. Kemudian lagi, di pagi hari ketika engkau merasa bahwa engkau telah terbangun, jangan buka matamu segera. Berpikirlah mundur ke malam sebelumnya.

By and by you will become capable of knowing everything that has been recorded. And once you can go back, it is just like a tape recorder: it is washed away. By the time you will reach the morning you will fall asleep, and the quality of the sleep will be different – it will be meditative. Then again, in the morning when you feel that you have awakened, do not open your eyes immediately. Go backward into the night.



Ini akan sulit pada awalnya. Engkau mungkin maju selangkah. Beberapa bagian, beberapa fragmen dari mimpi yang engkau mimpikan sebelum tidur berakhir mungkin datang ke pikiranmu. Tetapi perlahan-lahan, dengan upaya bertahap, engkau akan dapat menembus lebih dalam dan terus dan seterusnya, dan setelah masa tiga bulan engkau akan mampu bergerak mundur ke titik ketika engkau tertidur. Dan jika engkau bisa berpikir mundur jauh di dalam tidurmu, kualitas tidur dan bangun akan berubah sepenuhnya, karena engkau tidak bisa bermimpi; bermimpi akan menjadi sia-sia. Jika engkau bisa berpikir mundur di siang dan di malam hari, bermimpi tidak diperlukan.

It will be difficult in the beginning. You may go a little. Some part, some fragment of a dream which you were just dreaming before the sleep was broken may come to your mind. But by and by, with gradual effort, you will be able to penetrate more and more and more, and after a three-month period you will be capable of moving backward to the point when you fell asleep. And if you can go backward deep within your sleep, your quality of sleep and waking will change completely, because then you cannot dream; dreaming will have become futile. If you can go back in the day and in the night, dreaming is not needed.

Sekarang psikolog mengatakan bahwa mimpi adalah sebenarnya suatu penguraian (pikiran). Jika engkau sendiri telah melakukannya, maka tidak perlu lagi. Semua hal yang telah tergantung di pikiran, semua hal yang tetap tidak terpenuhi, tidak lengkap, berusaha untuk menyelesaikannya sendiri dalam mimpi.

Now psychologists say that dreaming is really an unwinding. If you yourself have done it, then there is no need. All that has been hanging in the mind, all that has remained unfulfilled, incomplete, tries to complete itself in the dream.

Engkau lewat dan engkau telah melihat sesuatu – sebuah rumah yang indah – dan sebuah keinginan halus muncul di dalam dirimu untuk memilikinya. Tapi engkau akan pergi ke kantor dan tidak ada waktu untuk

melamun, sehingga engkau hanya lewat. Engkau bahkan tidak menyadari bahwa pikiran telah menciptakan keinginan untuk memiliki rumah ini. Tapi sekarang keinginan itu tergantung di sana, ditangguhkan, dan jika itu tidak dapat dihapus akan sulit untuk tidur.

You were passing and you have seen something – a beautiful house – and a subtle desire arose in you to possess it. But you were going to your office and that was no time for daydreaming, so you just passed by. You did not even notice that the mind had created a desire to possess this house. But now that desire is hanging there, suspended, and if it cannot be removed it will be difficult to sleep.

Kesulitan tidur pada dasarnya berarti hanya satu hal, bahwa harimu masih menggantung di atasmu dan engkau tidak dapat dibebaskan darinya. Engkau melekat padanya. Kemudian di malam hari engkau akan bermimpi bahwa engkau menjadi pemilik rumah ini – sekarang engkau tinggal di rumah ini. Saat mimpi ini datang, pikiranmu menjadi lega.

Difficulties in sleep basically mean only one thing, that your day is still hanging over you and you cannot be relieved of it. You are clinging to it. Then in the night you will see a dream that you have become the owner of this house – now you are living in this house. The moment this dream comes to you, your mind is relieved.

Jadi biasanya orang berpikir bahwa mimpi adalah gangguan tidur – itu benar-benar salah. Mimpi tidak mengganggu tidurmu. Mereka tidak mengganggu tidurmu, mereka benar-benar membantu; tanpa mereka engkau tidak bisa tidur sama sekali. Seperti engkau tidak dapat tidur tanpa mimpi, karena mimpimu membantu menyelesaikan hal-hal yang tidak lengkap.

So ordinarily people think that dreams are disturbances to sleep – that is absolutely wrong. Dreams are not disturbances to your sleep. They are not disturbing your sleep, they are really helping; without them you could not sleep at all. As you are you cannot sleep without dreams, because your dreams are helping to complete things which have remained incomplete.

Dan ada hal-hal yang tidak dapat diselesaikan. Pikiranmu terus menginginkan keinginan yang mustahil, dan mereka tidak dapat diselesaikan dalam kenyataannya, jadi apa yang harus dilakukan? Keinginan-keinginan yang tidak lengkap ini masuk ke dalam dirimu, dan mereka membuatmu berharap, mereka membuatmu berpikir. Jadi apa yang harus dilakukan? Engkau telah melihat seorang wanita cantik dan engkau tertarik padanya. Sekarang keinginan telah muncul untuk memilikinya. Ini mungkin tidak bisa, wanita itu mungkin bahkan tidak melihatmu. Jadi apa yang harus dilakukan? Mimpi akan membantumu.

And there are things which cannot be completed. Your mind goes on desiring absurd desires, and they cannot be completed in reality, so what to do? Those incomplete desires go on in you, and they keep you hoping, they keep you thinking. So what to do? You have seen a beautiful woman and you were attracted to her. Now the desire has arisen to possess her. It may not be possible, the woman may not even look at you. So what to do? The dream will help you.

Dalam mimpi engkau dapat memiliki wanita itu, dan kemudian pikiran menjadi lega. Sejauh menyangkut pikiran, tidak ada perbedaan antara mimpi dan kenyataan. Apa bedanya? Mencintai wanita dalam kenyataan dan mencintai seorang wanita dalam mimpi, apa perbedaannya bagi pikiran? Tidak ada bedanya. Atau ini mungkin perbedaannya, bahwa fenomena mimpi mungkin lebih indah, karena kemudian wanita itu tidak akan

mengganggumu. Ini adalah impianmu dan engkau dapat melakukan apa saja, dan Wanita itu tidak akan membuat masalah bagimu. Orang lain tidak ada sama sekali, engkau sendirian. Tidak ada penghalang, sehingga engkau dapat melakukan apapun yang engkau suka.

In a dream you can possess the woman, and then the mind is relieved. As far as the mind is concerned, there is no difference between dream and reality. What is the difference? Loving a woman in reality and loving a woman in a dream, what is the difference for the mind? There is no difference. Or this may be the difference, that the dream phenomenon may be more beautiful, because then the woman will not disturb you. It is your dream and you can do anything, and the woman will not create any problems for you. The other is absent completely, you are alone. There is no barrier, so you can do whatsoever you like.

Tidak ada perbedaan bagi pikiran; pikiran tidak bisa membedakan antara apa yang mimpi dan apa yang kenyataan. Misalnya, jika engkau bisa dibuat jatuh koma selama satu tahun penuh, dan engkau terus menerus mimpi, selama satu tahun engkau tidak akan dapat merasakan dengan cara apapun, bahwa segala yang engkau lihat adalah mimpi. Itu menjadi nyata, dan mimpi akan terus berlanjut selama satu tahun.

There is no difference for the mind; mind cannot make any distinction between what is dream and what is reality. For example, if you could be put in a coma for one whole year, and you dream on and on, for one year you will not be able to feel in any way that whatsoever you are seeing is a dream. It will be real, and the dream will continue for one year.

Psikolog mengatakan bahwa jika engkau dapat menempatkan manusia dalam keadaan koma selama seratus tahun ia akan bermimpi untuk seratus tahun, tanpa untuk satu saatpun curiga bahwa apapun yang dia lakukan hanyalah satu mimpi. Dan jika ia mati ia tidak akan pernah tahu bahwa hidupnya hanya mimpi, bahwa itu tidak pernah nyata. Untuk pikiran tidak ada perbedaan: kenyataan dan mimpi keduanya sama. Jadi pikiran dapat menguraikan dirinya sendiri dalam mimpi.

Psychologists say that if you can put a man in a coma for a hundred years he will dream for a hundred years, not for a single moment suspecting that whatsoever he is doing is just a dream. And if he dies he will never know that his life was just a dream, that it was never real. For the mind there is no difference: reality and dream are both the same. So mind can unwind itself in dream.

Jika engkau melakukan teknik ini, maka tidak akan ada kebutuhan untuk mimpi. Kualitas tidurmu akan berubah total, karena tanpa mimpi engkau jatuh ke bagian paling bawah dari keberadaanmu, dan tanpa mimpi engkau akan menjadi sadar dalam tidurmu.

If you do this technique, then there will be no need for dreams. The quality of your sleep will be changed totally, because without dreams you fall to the very bottom of your being, and without dreams you will be aware in your sleep.





Itulah yang Krishna katakan dalam Gita, bahwa sementara semua orang tertidur lelap, yogi tidak tidur, yogi terjaga. Itu tidak berarti bahwa yogi tidak tidur – dia juga tidur, tapi kualitas tidurnya berbeda. Tidurnya adalah seperti ketidaksadaran diri yang dibius. Tidur yogi adalah relaksasi mendalam tanpa ketidaksadaran. Seluruh tubuhnya santai; setiap serat dan sel dari seluruh tubuhnya santai, dengan tidak ada ketegangan yang tersisa. Tapi dia menyadari seluruh fenomena ini.

That is what Krishna says in the Gita, that while everyone is deeply asleep the yogi is not, the yogi is awake. That doesn't mean that the yogi is not sleeping – he is also sleeping, but the quality of the sleep is different. Your sleep is just like a drugged unconsciousness. A yogi's sleep is a deep relaxation with no unconsciousness. His whole body is relaxed; every fiber and cell of his whole body is relaxed, with no tension left. But he is fully aware of the whole phenomenon.

Cobalah teknik ini. Mulai dari malam ini, cobalah, dan kemudian lakukanlah juga di pagi harinya. Dan ketika engkau merasa bahwa engkau selaras dengan teknik ini, bahwa engkau dapat menguasainya, setelah satu minggu cobalah untuk seluruh masa lalumu. Ambillah satu hari libur. Pergilah ke tempat terpencil. Akan lebih baik jika engkau berpuasa – berpuasa dan diam. Baringkan tubuhmu di pantai yang sepi atau di bawah pohon, dan bergeraklah ke masa lalu dari titik ini: Engkau berbaring di pantai merasakan pasir dan matahari, dan sekarang bergeraklah mundur. Teruslah menembus, penetrasi, penetrasi, dan mencari tahu hal terakhir yang bisa engkau ingat.

Try this technique. Start from tonight, try it, and then do it in the morning also. And when you feel that you are attuned to the technique, that you can do it, after one week try it for your whole past. Just take one day off. Go to some lonely place. It will be good if you fast – fast and be silent. Lie down on some lonely beach or under some tree, and just move toward your past from this point: you are lying on the beach feeling the sand and the sun, and now move backward. Go on penetrating, penetrating, penetrating, and find out the last thing that you can remember.

Engkau akan terkejut. Biasanya engkau tidak bisa mengingat banyak, dan engkau tidak dapat melewati penghalang di usia empat atau lima tahun. Mereka yang memiliki memori yang sangat baik mungkin bisa kembali ke penghalang di usia tiga tahun, tapi kemudian tiba-tiba satu halangan datang dan semuanya menjadi gelap. Tetapi jika engkau mencoba dengan teknik ini, perlahan-lahan engkau akan mematahkan penghalang, dan dengan sangat mudahnya engkau bisa mengingat hari pertama saat engkau lahir. Dan itu adalah pencerahan.

You will be surprised. Ordinarily you cannot remember much, and you cannot pass the barrier of four or five years of age. Those who have a very good memory may go back to the age barrier of three years, but then suddenly a block comes and everything goes dark. But if you try with this technique, by and by you will break the barrier, and very easily you can come to remember the first day you were born. And that is a revelation.

Meditation is the Key and
Witnessing our Being without any



Kembali lagi dengan matahari dan pantaimu, engkau akan menjadi orang yang berbeda. Jika engkau berusaha lebih, engkau dapat menembus ke dalam rahim. Dan engkau memiliki kenangan tentang rahim – sembilan bulan kenangan dengan ibumu. Periode sembilan bulan itu juga tercatat dalam pikiran. Ketika ibumu tertekan, engkau telah mencatat itu karena engkau merasa tertekan. Engkau begitu terhubung dengan ibumu, begitu menyatu, menjadi satu, jadi apapun yang terjadi dengan ibumu juga terjadi kepadamu. Ketika dia marah, engkau pun marah. Ketika dia bahagia, engkau juga bahagia. Ketika dia dipuji, engkau merasa dipuji. Ketika dia sakit, engkau merasakan sakit, penderitaan, semuanya.

Back again with your sun and beach, you will be a different man. If you make more effort, you can penetrate to the womb. And you have memories of the womb – nine months of memories with your mother. That nine-month period is also recorded in the mind. When your mother was depressed, you have recorded it because you felt depressed. You were so connected with the mother, so united, so one, that whatsoever happened to your mother was happening to you. When she was angry, you were angry. When she was happy, you were happy. When she was praised, you felt praised. When she was ill, you felt the pain, the suffering, everything.

Jika engkau dapat menembus ke dalam rahim, sekarang engkau berada di jalur yang benar. Dan kemudian, perlahan-lahan, engkau bisa menembus lebih dalam dan engkau ingat saat pertama ketika engkau memasuki rahim.

If you can penetrate to the womb, now you are on the right track. And then, by and by, you can penetrate more and you can remember the first moment when you entered the womb.

Hanya karena ingatan ini, Mahavir dan Buddha bisa mengatakan bahwa ada kehidupan masa lalu, kelahiran kembali. Kelahiran kembali sebenarnya bukan sebuah prinsip, itu hanya pengalaman psikologis yang mendalam. Dan jika engkau bisa mengingat saat pertama engkau memasuki rahim ibumu, maka engkau dapat menembus lebih dalam dan engkau bisa mengingat kematian di kehidupan masa lalumu. Begitu engkau menyentuh titik itu maka metode ini ada di tanganmu; maka engkau dapat bergerak dengan sangat mudah ke semua kehidupan masa lalumu.

Only because of this remembrance, Mahavir and Buddha could say that there are past lives, rebirth. Rebirth is not really a principle, it is just a deep psychological experience. And if you can remember the first moment you entered the womb of your mother, then you can penetrate more and you can remember the death of your past life. Once you touch that point then the method is in your hands; then you can move very easily to all your past lives.

Ini adalah satu pengalaman, dan hasilnya adalah luar biasa, karena engkau akan tahu bahwa engkau telah melalui begitu banyak kehidupan yang konyol, sama seperti hidupmu yang sekarang. Engkau telah melakukan hal konyol itu begitu seringnya, berulang kali. Polanya sama, bentuknya sama, hanya rinciannya berbeda. Engkau mencintai wanita lain, sekarang engkau mencintai wanita ini. Engkau mengumpulkan uang ... koin-koin itu sejenis, sekarang koinnya yang berbeda. Tetapi seluruh polanya sama; berulang-ulang.

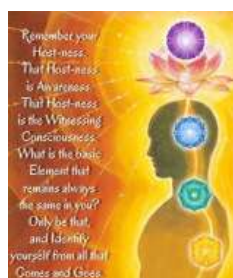
This is an experience, and the result is phenomenal, because then you know that through many, many lives you have lived the same nonsense that you are living now. You have been doing this whole nonsense so many times, repeatedly. The pattern is the same, the format is the same, only the details differ. You loved some other woman, now you love this woman. You gathered money... the coins were of one kind, now the coins are different. But the whole pattern is the same; it is repetitive.

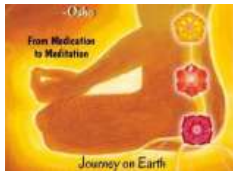
Begitu engkau dapat melihat bahwa untuk begitu banyak kehidupan engkau telah menjalani omong kosong yang sama, betapa bodohnya seluruh lingkaran setan ini, tiba-tiba engkau terbangun dan semuanya menjadi mimpi. Engkau terlempar jauh darinya, dan sekarang engkau tidak ingin mengulangi hal yang sama di masa depan.

Once you can see that for many, many lives you have lived the same nonsense, how stupid has been this whole vicious circle, suddenly you are awakened and the whole thing becomes a dream. You are thrown away from it, and now you do not want to repeat the same thing in the future.

Keinginan berhenti, karena keinginan itu tak lain daripada masa lalu yang diproyeksikan ke masa depan. Keinginan itu tak lain daripada pengalaman masa lalumu yang mencari pengulangan lagi. Keinginan berarti hanya sebuah pengalaman lama yang engkau ingin ulangi lagi – tidak ada yang lain. Dan engkau tidak bisa meninggalkan keinginan kecuali engkau menjadi sadar akan seluruh fenomena ini. Bagaimana engkau bisa meninggalkannya? Masa lalu ada disana sebagai penghalang yang besar, penghalang seperti batu. Ia diatas kepalamu; ia mendorongmu ke masa depan. Keinginan diciptakan oleh masa lalu dan diproyeksikan ke masa depan. Jika engkau dapat mengetahui masa lalu sebagai satu mimpi, semua keinginan menjadi impoten. Mereka jatuh, mereka menjadi layu – dan masa depan menghilang. Dalam hilangnya masa lalu dan masa depan, engkau berubah.

Desire stops, because desire is nothing but the past being projected into the future. Desire is nothing but your past experience in search of another repetition again. Desire means just an old experience that you want to repeat again – nothing else. And you cannot leave desire unless you become aware of this whole phenomenon. How can you leave it? The past is there as a great barrier, a rock-like barrier. It is upon your head; it is pushing you toward the future. Desires are created by the past and projected into the future. If you can know the past as a dream, all desires become impotent. They fall down, they just wither away – and the future disappears. In that disappearance of past and future, you are transformed.





Osho. Vigyana Bhairava Tantra. Chapter 15. Toward The Untouched Inner Reality

iklan

Bagikan ini:



Satu blogger menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Osho](#), [Vigyana Bhairava Tantra/Tantra Bhairawa](#) dan tag [bhairava](#), [bhairavi](#), [kriya yoga indonesia](#), [Osho](#), [pengamat](#), [penyaksi](#), [shakti](#), [shiva](#), [tantra bhairawa](#), [the book of secret](#), [vigyana bhairava tantra](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Blog di WordPress.com.